

パーソナル
トレーニングマニュアル
(下半身)

ワイドスクワット

レベル1 ▽



レベル2 ▽

重りあり

レベル3 ▽

- ▶自重ボトム
- ▶重りボトム
(腿床平行から
10cm上下)

－ ターゲット －

- ▶大腿四頭筋（補助）
- ▶大臀筋
- ▶ハムストリングス
- ▶内転筋群

－ 効果 －

- ▶太腿、内腿の引き締め
- ▶ヒップアップ

－ ポイント －

- ▶膝がつま先よりも前に出過ぎない
- ▶基本姿勢を維持
- ▶骨盤ニュートラル
- ▶膝とつま先斜め45度
- ▶レベル1、2は膝90度目安

－ サポート －

- ▶骨盤を押さえニュートラルへ
- ▶膝外側を抑える（ニーイン）
- ▶膝内側を抑える（ニーアウト）

前傾ランジ

レベル1 ▽

ハーフ:前膝135度目安



レベル2 ▽

ベーシック：前膝90度

レベル3 ▽

ボトム
(脛床平行から
10cm上下)

－ ターゲット －

- ▶ 大腿四頭筋（補助）
- ▶ 大臀筋
- ▶ ハムストリングス

－ 効果 －

- ▶ 太腿の引き締め
- ▶ ヒップアップ

－ ポイント －

- ▶ 腰幅にセット
- ▶ 膝がつま先より前に出過ぎない
- ▶ 基本姿勢を維持
- ▶ 骨盤ニュートラル
- ▶ 膝とつま先が真っ直ぐ
- ▶ 足指で踏ん張る（アーチをつくる）
- ▶ 後ろ足の足裏が床と垂直

－ サポート －

- ▶ 膝外側が抑える（ニーイン）
- ▶ 膝内側抑える（ニーアウト）
- ▶ 骨盤を支える

ツイスト前傾ランジ

レベル1 ▽



レベル2 ▽

片手膝→足首
※正面をタッチ

- ターゲット -

- ▶ 大腿四頭筋（補助）
- ▶ 大臀筋
- ▶ 中臀筋
- ▶ ハムストリングス

- 効果 -

- ▶ 太腿の引き締め
- ▶ ヒップアップ

- ポイント -

- ▶ 腰幅にセット
- ▶ 膝がつま先より前に出過ぎない
- ▶ 基本姿勢を維持
- ▶ 骨盤ニュートラル
- ▶ 膝とつま先が真っ直ぐ
- ▶ 足指で踏ん張る（アーチをつくる）
- ▶ 後ろ足の足裏が床と垂直

- サポート -

- ▶ 膝外側が抑える（ニーイン）
- ▶ 膝内側抑える（ニーアウト）
- ▶ 骨盤を支える

レベル1 ▽



レベル2 ▽

スクワット

－ ターゲット －

- ▶ 腓腹筋
- ▶ 足指、足裏

－ 効果 －

- ▶ 体幹の安定
- ▶ 足指、足裏の機能アップ

－ ポイント －

- ▶ お腹を上に引き上げる
- ▶ 骨盤を安定させる
- ▶ 内腿、お尻を締める
- ▶ 45度ガニ股
- ▶ 跡が離れないようにアップ

－ サポート －

- ▶ 大腿骨を外旋するよう腿を押さえる
- ▶ 後ろから肩を支える

レベル1 ▽ ・・・外旋する



- ターゲット -

►内側広筋

- 効果 -

►膝の軽度屈曲改善
►内腿の引き締め
►膝上のたるみをとる

- ポイント -

►膝をしっかりと伸ばす力を入れて、
脚を持ち上げる
►意識がしにくい場合、使用部位を叩く
►足首フレックス

- サポート -

►腰を押さえて、
骨盤ニュートラルへ

レベル1 ▽



レベル2 ▽

重りあり

レベル3 ▽

片脚（両手腰）・重り



- ターゲット -

- ▶ハムストリングス
- ▶脊柱起立筋
- ▶大臀筋

- 効果 -

- ▶ハムストリングスの活性化
- ▶腿の前張りの改善
- ▶美姿勢

- ポイント -

- ▶膝は2センチ曲げる
- ▶基本姿勢
- ▶起き上がり時お尻を締める

- サポート -

- ▶肩をサポートし、胸を開く
- ▶骨盤を押さえてニュートラルへ
- ▶脊柱起立筋に触れ意識させる

07

ヒップレイズ（ミニボール）

レベル1 ▽



レベル2 ▽

SP
ローラー

レベル3 ▽

片脚
片脚&抵抗

— ターゲット —

- ▶大臀筋
- ▶ハムストリングス

— 効果 —

- ▶ヒップアップ

— ポイント —

- ▶腰幅に脚を開く
- ▶骨盤を後傾させる
- ▶お尻を締めてから上げる

— サポート —

- ▶腰とマットの隙間に手のひらを入れ押してもらう
→お尻上げる
- ▶骨盤を挟んで後傾させる
- ▶腿をつかんで股関節を外旋させる

08

クラム

レベル1 ▽

自重※頭つく



レベル2 ▽

レベル3 ▽

緑

青

－ ターゲット －

►深層外旋六筋

－ 効果 －

►ヒップアップの土台をつくる
►股関節のソケットと大腿骨骨頭を
はめこみ安定させる
►お尻と腿裏のさかえ目をつくる
►大腿骨内旋の改善

－ ポイント －

►基本姿勢
►骨盤をニュートラルポジションにする
►つま先は離して、踵をつける

－ サポート －

►腰骨を支えて左右の腰骨を
ニュートラルポジションにする
※骨盤が不安定な人は、両手で腰骨を
サポートする

09

アダクション（内転筋群）

レベル1 ▽



— ターゲット —

►内転筋群

— 効果 —

►内腿の引き締め
►0脚改善（外転タイプ）

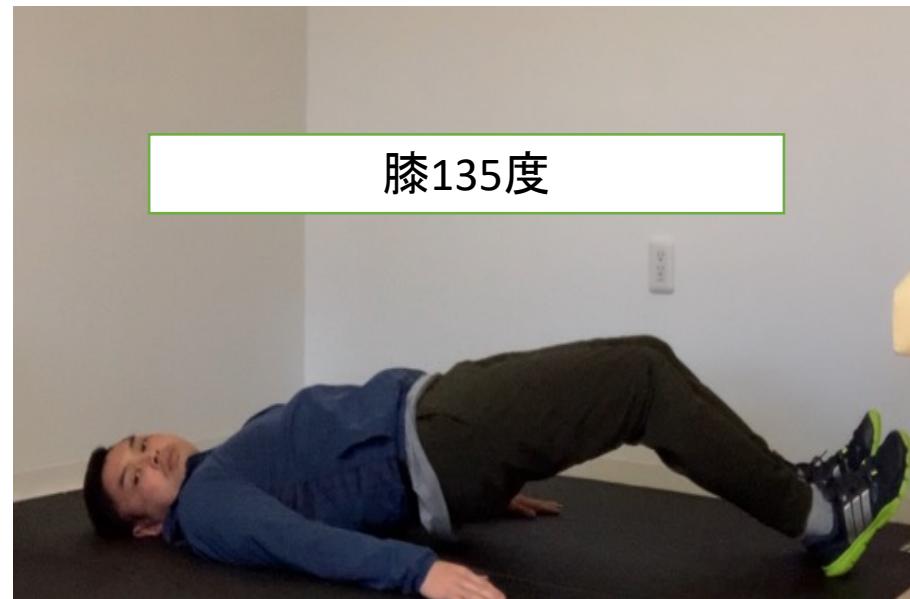
— ポイント —

►骨盤を固定する
►足首フレックス

— サポート —

►腰骨を支えて左右の腰骨を
ニュートラルポジションにする
►やや後方へ脚を上げる

レベル1 ▽



レベル2 ▽

片脚つく
片脚&抵抗

レベル3 ▽

片脚上げる
片脚&抵抗

- ターゲット -

- ▶ハムストリングス

- ポイント -

- ▶踵でマットを押す
- ▶骨盤を後傾させる

- 効果 -

- ▶ハムストリングスの活性化
- ▶前体重の改善
- ▶美姿勢
- ▶大腿骨内旋の改善（外旋）

- サポート -

- ▶腰の下に手の平を入れて押してもらう
→お尻上げる

バックキック

レベル1 ▽



レベル2 ▽

ストレート
(膝伸ばす)

- ターゲット -

- ▶ハムストリングス
- ▶大臀筋

- 効果 -

- ▶ハムストリングスの活性化
- ▶ヒップアップ
- ▶前体重の改善
- ▶美姿勢※反り腰改善

- ポイント -

- ▶お尻が締まるところまで上げる
- ▶腰が反らない
- ▶骨盤をニュートラルポジションに固定

- サポート -

- ▶骨盤を支えてニュートラルポジションに固定